

Typ-2-Diabetes: Gut essen und dabei abnehmen

Wie geht das?

Angeboten von:



DZD
Deutsches Zentrum
für Diabetesforschung



**HELMHOLTZ
MUNICH**

Initiiert von:



Gefördert durch:



Abnehmen als Diabetes-Therapie

- Für viele Menschen mit Typ-2-Diabetes ist ‚Abnehmen‘ ein wichtiges **Ziel der Diabetes-Behandlung**.
- Vor allem in der **frühen Phase des Typ-2-Diabetes** kann Abnehmen die **Blutzuckerwerte deutlich verbessern**.
- Anzustreben ist eine Verringerung des Körpergewichts um **5 bis 10 Prozent**.



TIPP

Bei Menschen mit Übergewicht kann Abnehmen die **Blutzuckerwerte so verbessern**, dass **keine Medikamente** mehr nötig sind.



Typ-2-Diabetes und Abnehmen – Was ist zu beachten?



- Während einer Gewichtsabnahme sollte die Diabetes-Behandlung **ärztlich begleitet** werden. **Medikamente** müssen bei Bedarf angepasst werden.
- Eine **Insulin-Therapie** und manche Diabetes-Medikamente (zum Beispiel **Sulfonylharnstoffe**) können zu einer **Gewichtszunahme** führen.

➔ Der Start einer **Insulintherapie** sollte nicht aus **Angst** vor einer **Gewichtszunahme** verzögert werden.

Die **Vorteile** einer verbesserten **Stoffwechseleinstellung** wiegen die Nachteile eines erhöhten Körpergewichts auf.

So vermeiden Sie den Jo-Jo-Effekt

- ❏ Sorgen Sie für ausreichend **Bewegung**.
- ❏ Essen Sie sich satt – mit den **richtigen Lebensmitteln**.
- ❏ Wählen Sie Lebensmittel mit einer **niedrigen Energiedichte**.



GUT ZU WISSEN

Abnehmen kann nur,
wer **weniger Kalorien aufnimmt**
als er oder sie **verbraucht**.

$$\text{Energiedichte} = \frac{\text{Kaloriengehalt des Lebensmittels}}{\text{Gewicht des Lebensmittels}}$$



Praxistipps bietet die Broschüre ‚Energiedichte‘ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V.

Das Energiedichte-Prinzip: Beispiele

- Verwenden Sie viel **Gemüse, Obst, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide.**
- Ersetzen Sie fettreiche durch **fettärmere Lebensmittel:**
 - Putenbrust statt Salami
 - Vollkornbrötchen statt Croissant
 - Pell- oder Salzkartoffeln statt Pommes frites
 - Fettarme Milchprodukte
- **Bevorzugen Sie Pflanzenöl** zum Dünsten, Grillen oder Braten.
- **„Wasserreiche“ Vorspeisen** vor dem Essen füllen den Magen:
 - Klare Suppen
 - Salate mit leichtem Dressing
- Trinken Sie vor dem Essen **ein Glas Wasser.**

Achtung: Bei allen Lebensmitteln Blutzuckeranstieg berücksichtigen!



TIPP

Kochen Sie **frisch** und verwenden Sie möglichst **wenige verarbeitete Lebensmittel** wie Fertiggerichte.



© photka / Adobe Stock

Langfristige Erfolge durch Formuladiäten?

- Bei **starkem Übergewicht** (Body-Mass-Index größer als 30 kg/m^2) können Formuladiäten bei der Gewichtsabnahme unterstützen.
- Formuladiäten sollten nur im Rahmen eines **medizinischen Abnehmprogrammes** eingesetzt werden.
- Protein-Shakes, -Suppen oder -Riegel** ersetzen 1-2 Hauptmahlzeiten.
- Maximal **800 – 1.200 kcal** pro Tag
- Formuladiäten mit ausschließlicher Zufuhr von Formulaprodukten: Maximal über 3 Monate



GUT ZU WISSEN

Eine Formuladiät bringt nur dann langfristige Erfolge, wenn sie mit einer **Änderung des Lebensstils** kombiniert wird:

- Dauerhafte Umstellung der **Ernährung**
- Ausreichend **Bewegung**

